

## Om varför och hur du bör motionera.

Människokroppen är näst intill oändligt komplicerad. Men en uppsjö av studier mynnar ut i en mycket enkel slutsats: genom att röra dig och äta rätt kan du själv höja ditt välbefinnande och minska risken att bli sjuk.

Att lämna en inaktiv livsstil och istället bli aktiv i någon form ger positiva effekter på muskulaturen, bindväven, brosk, ben, blodcirkulation, hjärta, immunsystem, blodfett- och blodsockerreglering. Alla dessa vävnader och system fungerar bättre hos personer som rör sig mycket. Det leder både till att välbefinnandet och livskvaliteten ökar och till att risken att dö i förtid minskar.

Många tror att all rörelse under dagen räknas. Men rekommendationen 30 minuter om dagen handlar om en aktivitetsnivå som är högre än vardagslunken. Aktiviteten ska vara så pass intensiv att man blir lätt andfådd och får lite svårt att prata samtidigt. Det är denna nivå som ger en effekt på allmänkonditionen och det allmänna välbefinnandet. Aktiviteten bör helst utföras i sammanhängande perioder som är minst tio minuter, säger man.

För de flesta förklaras inte kroppsvikten av aktivitetsnivån, utan av något annat. Troligen är kosten mycket viktigare. Kopplingen mellan låg kroppsvikt och hög aktivitet syns bara hos dem som är träningsaktiva på hög nivå, vilket större delen av befolkningen inte är.

En lösning för den enskilda individen kan vara att hitta något roligt att göra som samtidigt innebär att man rör sig. Det har Sveriges 600 000 golfspelare lyckats med. Forskningsresultat från Karolinska Institutet visar att dödligheten bland golfspelare är 40 procent lägre än i övriga befolkningen, vilket motsvarar en ökad förväntad livslängd med fem år för en golfspelare jämfört med en icke-golfspelare. Nu passar förstås golfspel inte alla, men det finns många alternativ. Promenad, cykling, simning, skidåkning under vintern. För en del kan ett gym vara att föredra, gärna med en personlig tränare som hjälper dig till rätta.

Din aktivitetsnivå kan graderas enligt följande:

## **Soffpotatisen**

Har ett stillasittande arbete och liknande livsstil, åker alltid buss eller bil.

De flesta vävnader i kroppen har en lägre funktionsnivå hos personer som är stilla mycket och inte normalt i vardagen ägnar sig åt någon form av mer ansträngande aktivitet. Brist på stimulering gör att muskulaturen är svagare och hjärtats storlek och slagkraft är mindre än hos mer aktiva människor. Det gör att vardagssysslorna känns jobbigare och livskvaliteten är lägre. Kroppen blir sämre rustad för att klara påfrestningar av ålder och sjukdom.

## **Flanören**

- går lugna promenader och motionerar någon gång ibland.
- Den vardagliga aktiviteten hemma och på jobbet och tillfälliga sport- och motionsaktiviteter (sportlov, semester) är i de flesta fall fortfarande otillräckliga för att uppnå och bibehålla god hälsa och välbefinnande. Men lite mer av aktivitet är i alla fall positivt.

Soffpotatisar och flanörer utgör 50-75 procent av den vuxna befolkningen

## **Motionären**

- joggar eller går i rask takt flera gånger i veckan.
- De stora hälsovinster uppnås när man regelbundet ökar sin aktivitetsnivå över vardagslunken genom exempelvis motion. Hjärtmuskeln blir då starkare, blodkärlen vidgas och risken för blodpropp minskar. Blodsockerkontroll och blodfettsvärden förbättras och risken för viktuppgång minskar liksom risken att drabbas av tidig hjärt-kärlsjukdom, hjärtinfarkt och slaganfall. Man orkar mer, tänker klarare och livskvaliteten höjs. Ju mer desto bättre.

## **Idrottaren**

- ägnar sig åt högintensiv aktivitet flera gånger i veckan.
- Elitmotionären och idrottaren ägnar sig åt sin aktivitet i första hand för att förbättra och vidmakthålla en hög prestationsförmåga, och inte för att uppnå

positiva hälsoeffekter (de är oftast redan inhämtade hos dessa personer).  
Risken för skador kommer här in i bilden.

Motionärer och idrottare utgör 25-50 procent av den vuxna befolkningen.

Strunta i vågen!

- Långvarig träning kan leda till minskad kroppsvikt, men vikten är en dålig markör för hur stora hälsovinster man gjort. Initialt kan träning faktiskt öka kroppsvikten eftersom den leder till att både blodvolymen och muskelmassan ökar. En överviktig person med god kondition, har mindre risk för sjukdom och tidig död jämfört med en normalviktig person med dålig kondition. Fast bäst vore om den överviktige eller feta personen samtidigt går ner i vikt.

Nu har jag skrivit färdigt för den här terminen. Glädjande nog läses mina brev av många inom SPF och hälsobreven kan nu även nås via distriktets hemsida och flertalet lokala SPF-föreningar inom Skaraborg. Till hösten återkommer jag med information om bl.a. diabetes och det.s.k. Metabola syndromet. Vad detta är får vara en hemlighet till dess. Dessutom tar jag upp en del om ledbesvär

Ha en bra sommar!

Jan Ejdebäck